



令和2年

7月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	牛乳 塩せんべい	ごはん すり身春巻き もやし豆苗のナムル すまし汁 すいか	胚芽米/春巻きの皮/油/ 小麦粉/ごま/砂糖/ご ま油/食パン/バター/は ちみつ	すり身/えび/牛乳	干しいたけ/玉葱/きゆ うり/豆苗/もやし/人参/ 冬瓜/しめじ/あさつき/ すいか	牛乳 はちみつ トースト	554kcal 21.2g
2 16	木	牛乳 胡瓜スティック	ロールパン オレンジ ポークピザ 小松菜ソテー レタスと海苔のスープ	ロールパン/バター/胚 芽米	豚肩ロース/チーズ/焼 きのり/ツナ缶	ピーマン/玉葱/赤パ プリカ/パセリ/小松菜/ コーン缶/人参/レタス/ オレンジ/梅干し/あさつ き	麦茶 ツナと梅の 混ぜご飯	508kcal 21.3g
3 17	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 油淋鶏 なすとピーマンの甘辛炒め すまし汁 ぶどう	胚芽米/片栗粉/油/砂 糖/パイシート/バター	鶏もも/みそ/牛乳	しょうが/ねぎ/なす/ ピーマン/玉葱/人参/え のき/あさつき/ぶどう/ かぼちゃ	牛乳 パンプキン パイ	584kcal 21.0g
4 18	土	牛乳 塩せんべい	ツナサラダうどん かぼちゃの煮物 メロン	うどん/マヨネーズ/砂糖 /食パン	ツナ缶/わかめ/牛乳/ ハム/チーズ	きゅうり/キャベツ/コー ン缶/トマト/かぼちゃ/メ ロン	牛乳 ホット サンド	500kcal 21.4g
6	月	牛乳 人参スティック	ロールパン ぶどう ひじき入り焼きコロッケ コールスローサラダ モロヘイヤのスープ	ロールパン/じゃがいも/ 油/パン粉/マヨネーズ/ 砂糖/胚芽米/バター	豚ひき/えび	玉葱/キャベツ/赤玉葱/ 人参/コーン缶/トマト/ モロヘイヤ/えのき/ねぎ /ぶどう/ピーマン	麦茶 エビピラフ	489kcal 15.2g
7	火	牛乳 塩せんべい	七タうどん (鶏の照り焼きのせ) きゅうりのゆかり和え すいか	細うどん/砂糖	わかめ/かまぼこ/鶏も も/牛乳/寒天  誕生 	オクラ/コーン缶/人参/ きゅうり/すいか/オレンジ ジュース/ぶどう ジュース/抹茶	牛乳 金魚 ゼリー	525kcal 21.5kcal
8 22	水	牛乳 いんげんスティック 牛乳 人参スティック	ごはん メロン 魚の磯マヨパン粉焼き 夏野菜マリネ オニオンカレースープ	胚芽米/マヨネーズ/パ ン粉/砂糖/食パン	かじき/青のり/ベーコ ン/牛乳/クリームチーズ	きゅうり/赤玉葱/赤パ プリカ/黄パプリカ/玉葱/ 人参/万能ねぎ/メロン	牛乳 ティラミス トースト	573kcal 22.2g
9 30	木	牛乳 塩せんべい 牛乳 いんげんスティック	ごはん パプリカ入り肉団子 ひじきの五目煮 オクラスープ ぶどう	胚芽米/パン粉/油/砂 糖/じゃがいも/片栗粉	豚ひき/牛乳/ひじき/油 揚げ/大豆	玉葱/黄パプリカ/赤パ プリカ/人参/いんげん/ オクラ/えのき/ぶどう	麦茶 芋もち	483kcal 18.3g
10 31	金	牛乳 胡瓜スティック 牛乳 塩せんべい	ごはん あじの南蛮漬け みそ汁 メロン	胚芽米/片栗粉/油/砂 糖/うどん	あじ/油揚げ/みそ/わか め/鶏もも	玉葱/赤パプリカ/ピー マン/切干大根/人参/ご ぼう/あさつき/メロン/ね ぎ	麦茶 冷やし うどん	497kcal 21.2g
11 25	土	牛乳 塩せんべい	ロールパン チキンカツレツ トマトソースかけ ポテトスープ オレンジ	ロールパン/パン粉/油/ オリーブ油/砂糖/じゃが いも/胚芽米/ごま油	鶏もも/わかめ/焼きの り	パセリ/玉葱/トマト ジュース/ズッキーニ/な す/ピーマン/人参/あさ つき/オレンジ/コーン缶	麦茶 コーンわかめ おにぎり	535kcal 21.2g
13 27	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き オクラとえのきの梅和え すまし汁 ぶどう	胚芽米/砂糖	鶏もも/みそ/わかめ/か まぼこ/牛乳	ねぎ/おくら/えのき/梅/ エリンギ/小松菜/ぶどう /いちごジャム	牛乳 ベーグル ジャムサンド	537kcal 21.1g
14 28	火	牛乳 牛乳 胡瓜スティック	冷やし中華 ズッキーニのチーズ焼き すいか	中華麺(生)/砂糖/ごま 油/ごま/強力粉	焼き豚/かまぼこ/チ ーズ/牛乳	もやし/きゅうり/トマト/ ズッキーニ/すいか/ レーズン	牛乳 手作り レーズンパン	555kcal 22.7g
15 29	水	牛乳 塩せんべい	タコライス ☆タラモサラダ 豆腐ときくらげのスープ メロン	胚芽米/油/じゃがいも/ 砂糖/マヨネーズ/ホット ケーキミックス	豚ひき/☆たらこ(焼)/絹 ごし豆腐/牛乳/豆乳	玉葱/キャベツ/トマト/ パセリ/きゅうり/人参/ コーン缶/きくらげ/しめ じ/あさつき/メロン	牛乳 豆乳 ドーナツ	605kcal 19.4g
20	月	牛乳 人参スティック	ロールパン ぶどう ひじき入り焼きコロッケ コールスローサラダ モロヘイヤのスープ	ロールパン/じゃがいも/ 油/パン粉/マヨネーズ/ 砂糖/胚芽米/バター	豚ひき/ベーコン	玉葱/キャベツ/赤玉葱/ 人参/コーン缶/トマト/ モロヘイヤ/えのき/ねぎ /ぶどう/ピーマン	麦茶 ベーコン ピラフ	514kcal 14.7g
21	火	牛乳 塩せんべい	ごはん すり身春巻き もやし豆苗のナムル すまし汁 すいか	胚芽米/春巻きの皮/油/ 小麦粉/ごま/砂糖/ご ま油/うどん	すり身/えび/納豆/焼き のり	干しいたけ/玉葱/きゆ うり/豆苗/もやし/人参/ 冬瓜/しめじ/あさつき/ すいか/おくら	麦茶 オクラ納豆 うどん	518kcal 19.8g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。 月平均栄養価 エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.1g

☆15・29日(水)タラモサラダのたらこは幼児組のみの提供となります。乳児組はポテトサラダを提供します。

6月中旬から梅雨に入り、毎日ムシムシした日が続いていますね。今年は、コロナウイルスの感染予防のためにマスクをつけている方がほとんどかと思いますが、熱がこもるため、熱中症になりやすいと言われていいます。夏本番はこれからです。いつも以上にこまめに水分補給をし、体調管理に十分お気をつけ下さい。7月の献立には、夏野菜を多く組み込み、冷やし中華や冷やしうどんなどの夏ならではのメニューや梅での味付けをした和え物など、さっぱりとした献立となっています。

6月の食育活動報告

はと組：かぶの収穫・枝豆の植え付け
あひる組：夏野菜（トマト・きゅうり・オクラ）の植え付け・田植えを行いました。
はと組で収穫したかぶは、塩もみしてその日の給食で食べました。夏野菜や稲は、事務所前の畑に植えてありますので、送迎時にお子様と見てください。



7月の食育活動

調理保育については、7月も中止となります。
また、例年、あひる組はお泊り保育の際に夕食作りを行っていたのですが、今年はお泊り保育ではなくなったため、夕食作りも中止となります。



〈お休みの日に、お子様にお手伝いをお願いしてみませんか？〉

長い自粛期間中に、お手伝いをしてもらったご家庭もあるかと思いますが、夏の時期にもぜひ声をかけてお手伝いしてもらってください。

お手伝いといっても、玉葱の皮をむく、しめじをほぐす、トマトのへたを取ってもらう…など簡単なことで良いと思います。

野菜が苦手なお子さんも、自分で調理した野菜・ご家族と一緒に用意した食事となると「少しは食べてみよう！」と意欲が沸き、好き嫌いの克服にもつながるかもしれません。

お手伝いしたことで、一つでも苦手な食材が食べられるようになると思います☆



ひじき入り焼きコロッケ 【4人前】

【材料】

じゃがいも 300g
豚ひき肉 100g
玉葱 50g
ひじき 少々
油 少々
パン粉 適量
塩 少々
こしょう 少々
ソース 適量

【作り方】

- ① じゃがいもを切り、ゆでる。
- ② 玉葱をみじん切りにし、ひじきは水で戻す。
(長ひじきを使用の場合は、少し切ってください。)
- ③ じゃがいもをマッシュする。
- ④ 豚肉・玉葱・ひじきを炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ⑤ すべての材料を合わせ、耐熱皿に広げる。
- ⑥ 芋の上に、パン粉をかけ、オーブンで焼く。
(中身は火が通っているので、パン粉に焦げ目がつけばOKです)
- ⑦ 食べやすく切り分け、ソースをかけて完成。

コロッケでも揚げないコロッケなので、暑い夏におすすめです♪